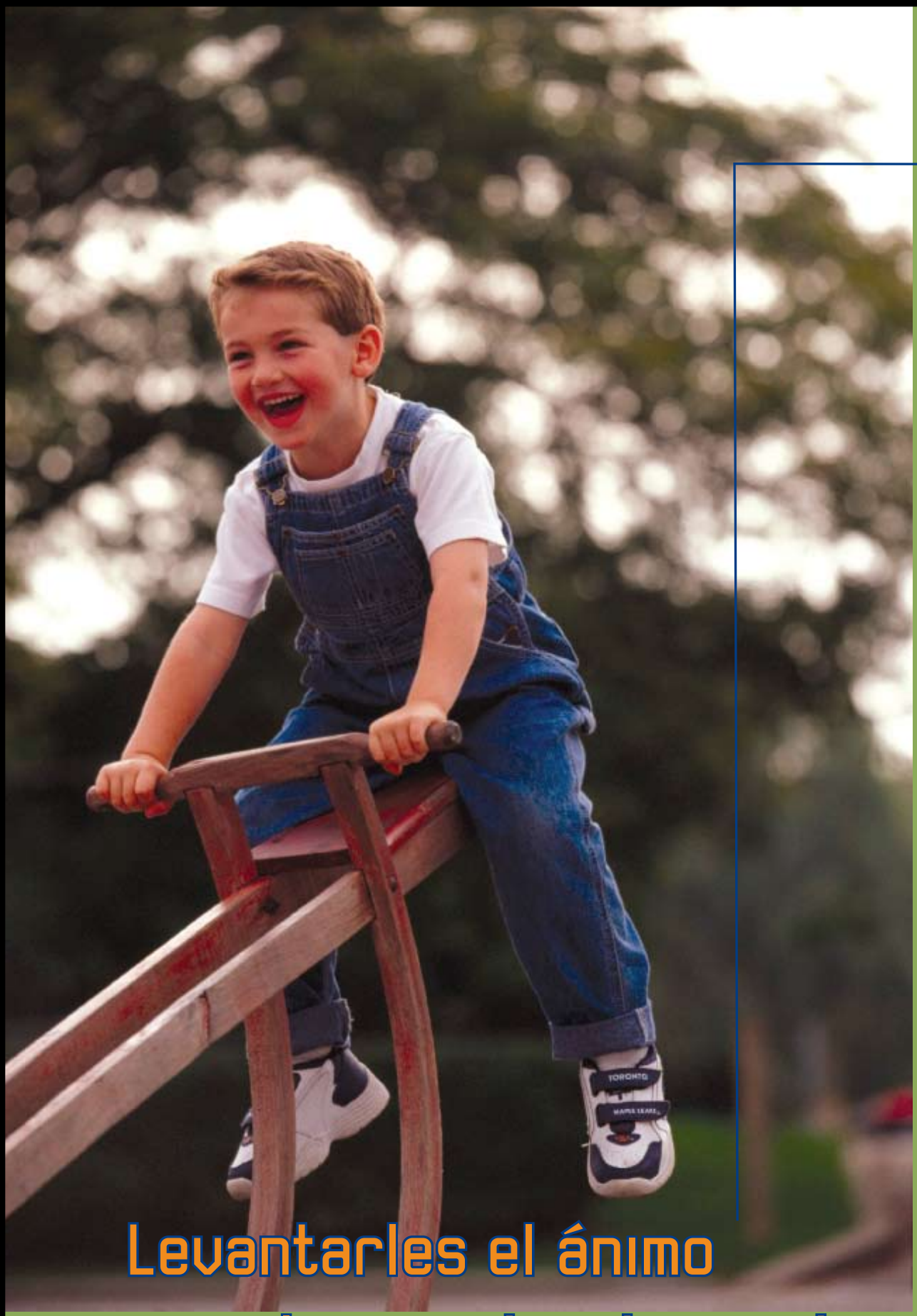

Ayude a su hijo a mantenerse en forma con actividades divertidas

Levantarles el ánimo les ayuda a bajar de peso

las 10 mejores maneras de ayudar a que su hijo Combine EL EJERCICIO CON LA DIVERSIÓN

1. Vaya con frecuencia al parque de juegos.
2. Vaya caminando con su hijo a diversos lugares en vez de ir en auto, dentro de lo posible.
3. Déle un triciclo o una pequeña bicicleta con ruedas de aprendizaje.
4. Dése un chapuzón con su hijo en la piscina o en el mar.
5. Salga con él al parque para jugar a la pelota.
6. Construya una pista de obstáculos y aliéntelo a correr en ella.
7. Estimule a su hijo para que juegue y haga deportes con otros niños.
8. Enséñele como "brincar como un conejito" o "saltar como un sapito" y otras actividades divertidas.
9. Corra con sus hijos.
10. Permita que su hijo realice tareas simples que lo mantengan activo y lo hagan sentirse "grande".

WIC
1-800-942-1007

Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición
Departamento de Salud Pública de MA
TDD/TTY: 617.624.5992 • **www.mass.gov/wic**
"Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios".

BUENOS ALIMENTOS y MUCHÍSIMO MÁS

TH25 - SP 12/06